

## Schrijf – en Reflectie oefening

### “Liefdevolle vriendelijkheid voor een dierbare”

Doe deze oefening na afloop van de meditatie Liefdevolle Vriendelijkheid voor een dierbare.

Wat heb je opgemerkt? Wat kwam er omhoog? Wat was je ervaring?

Lukte het om geliefd persoon voor de geest te halen? Hoe voelde dat voor jou?

Waren er uitdagende kanten aan deze meditatie voor jou? Kon je die uitdagingen dragen met compassie?

Welke wensen kwamen er? In hoeverre hielpen zij om een gevoel van liefdevolle vriendelijkheid te laten ontstaan